

¿Por qué es beneficioso dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible y siempre es rentable. Las ventajas que reporta no solo son referidas a la salud de uno mismo, sino también a la de los demás (hijos, cónyuge, compañeros de trabajo). Dichas ventajas no están centradas en la salud de forma exclusiva, sino también en aspectos estéticos, sociales, económicos y de calidad de vida.

Mejor salud y vida más larga.

Menor sensación de fatiga.

Mayor capacidad para el ejercicio.

Recuperación del gusto y el olfato, y desaparición del mal aliento de la boca.

Disminución de los dolores de cabeza.

Piel más fresca y menos arrugada.

Se reducen los síntomas del aparato respiratorio y se disminuye el deterioro de la función pulmonar.

Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, etc.) y respiratorias (cáncer de pulmón, EPOC e infecciones respiratorias, etc.).

Menor riesgo de recién nacidos de bajo peso, en mujeres embarazadas.

Mantener el ambiente puro, respetando el derecho de familiares, amigos y compañeros de trabajo a respirar aire limpio, así como evitarles molestias.

Dar buen ejemplo a otros familiares (hijos).

No ser dependiente del tabaco y recuperar la libertad.

Importante ahorro económico.

Si quieres, puedes conseguirlo



¡Intentalo!

CONSULTA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA PARA TRABAJADORES DEL ÁREA 3:

Cita previa: tel. 976 55 64 00
Ext. 2010, de 11.30 a 14.30 h

HOSPITAL CLÍNICO
UNIVERSITARIO
LOZANO BLESA

<http://10.35.208.101/>

Colabora:



dejar de fumar...

...es posible



Si quieres dejar de fumar, sigue estos **10 consejos**

A. Prepárate

1. Piensa por qué fumas cada vez que enciendes un cigarrillo; infórmate sobre los efectos del consumo del tabaco.
2. Busca tus propios motivos para dejar de fumar; escribe una lista con ellos.
3. Identifica las situaciones que asocias con fumar y evítalas. Elige siempre ambientes sin humo.
4. Decide qué día vas a dejar de fumar y díselo a tus familiares y amigos.

B. Plan de acción: ¿Qué hacer el primer día?

5. Levántate antes de la hora habitual y practica moderado ejercicio físico; bebe abundante agua y/o zumos.
6. Mantente lo más activo posible durante todo el día, tus manos y boca deben estar ocupadas. Cuantas menos oportunidades tengas de echar en falta un cigarrillo, mejor.
7. Decídete a no fumar, aunque sólo sea el día de hoy.

C. ¿Cómo puedes mantenerte sin fumar?

8. Practica alguna actividad física. Si es en grupo, mejor. Toma una dieta abundante en frutas y verduras. Relee con frecuencia tu lista de motivos para dejar de fumar.
9. Si sientes un deseo intermitente y muy fuerte de fumar, no te preocupes, "relájate... respira profundamente... siente cómo el aire puro y limpio invade tus pulmones... reténlo todo el tiempo que te sea posible... sácalo despacio y concéntrate en lo que estás haciendo". Repite esto varias veces. También puedes consultar a profesionales sanitarios, ellos te asesorarán.
10. No cedas ni siquiera a un solo cigarrillo, el deseo disminuye después de la segunda o tercera semana; felicítate por cada día que pasas sin fumar, porque esta vez seguro que conseguirás dejar de fumar.



Recomendaciones para los primeros días de abstinencia

- Retira el tabaco y los objetos con él relacionados (ceniceros, encendedores, etc.).
- Evita los ambientes con humo.
- Practica un ejercicio sencillo (camina, sube escaleras, realiza footing, etc.).
- Evita el consumo de alcohol.
- Disminuye el nivel de exigencia.
- Ejercita el olfato.
- Hazte una limpieza de boca.
- Lleva la ropa al tinte para suprimir el olor a tabaco.

Pautas a seguir cuando las ganas de fumar son irresistibles

1. Analiza las circunstancias y motivos que las inducen.
2. Espera de 3 a 5 minutos controlados de reloj antes de encender el cigarrillo y entre tanto:
 - degusta un sustituto del tabaco (caramelos o chicle sin azúcar, regaliz, fruta, zumo, etc.) o realiza enjuagues de boca, cepillado de dientes, etc.,
 - mantén las manos ocupadas,
 - realiza actividades que hagan difícil la posibilidad de fumar durante su ejecución,
 - practica técnicas de relajación.
3. Después de las comidas, levántate inmediatamente de la mesa, lava tus dientes y realiza alguna actividad que te mantenga las manos ocupadas y la mente distraída.
4. En los momentos de relax, cambia tu actitud, no te sientes en el "sillón favorito", sustituye tu lectura habitual por otra actividad relajante (hablar, hacer puzles, etc.).



Motivos que suelen inducir a las recaídas

- Haber efectuado sólo una simple reducción del consumo de tabaco o de los cambios de hábitos, en lugar de la supresión absoluta.
- Poseer una elevada dependencia de la nicotina.
- Bajo nivel de autoconfianza.
- Elevado nivel de estrés y escasa habilidad para combatirlo.
- Pérdida de apoyo del entorno social.
- Conflictos interpersonales y laborales.

Elementos de ayuda para vencer las recaídas

- No fumes ni siquiera un cigarrillo, aunque estés seguro de que será el único.
- Sigue las recomendaciones para cuando las ganas de fumar sean irresistibles.
- Si has fumado este cigarrillo, identifica el motivo desencadenante y diseña una estrategia para evitar esta situación en el futuro.
- Evita el sentimiento de frustración (piensa que perder una batalla no implica perder la guerra).
- Deja de fumar de nuevo y de forma inmediata.
- Busca el apoyo del entorno social (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.) o ayuda médica/psicológica.